



#CarregaSalut

un projecte de la
Taula de
Referents de Salut Jove

Jornada PAAS “Salut i joves: parlem-ne” 25/11/22

Qui presenta?

- ▶ **Marta Angelats i Noguer**

Ajuntament de Vilablareix

Tècnica de Joventut i Cultura

- ▶ **Pau Tarrés Mollera**

Coordinació Territorial de Joventut a Girona

Àrea d'Emancipació - Agència Catalana de la Joventut

D'on neix?



Sortiries de casa amb poca bateria?

#CarregaSalut





Carrego la batería física. Carrego el meu cos.

Menjo sobretot aliments vegetals.

**Menjo aliments frescos
i de temporada.**

Menjo la quantitat que necessito.

**Bec aigua enlloc de qualsevol
altra beguda.**

#CarregaSalut

Carrego la bateria emocional. Carrego la meva ment.

Menjo en companyia.

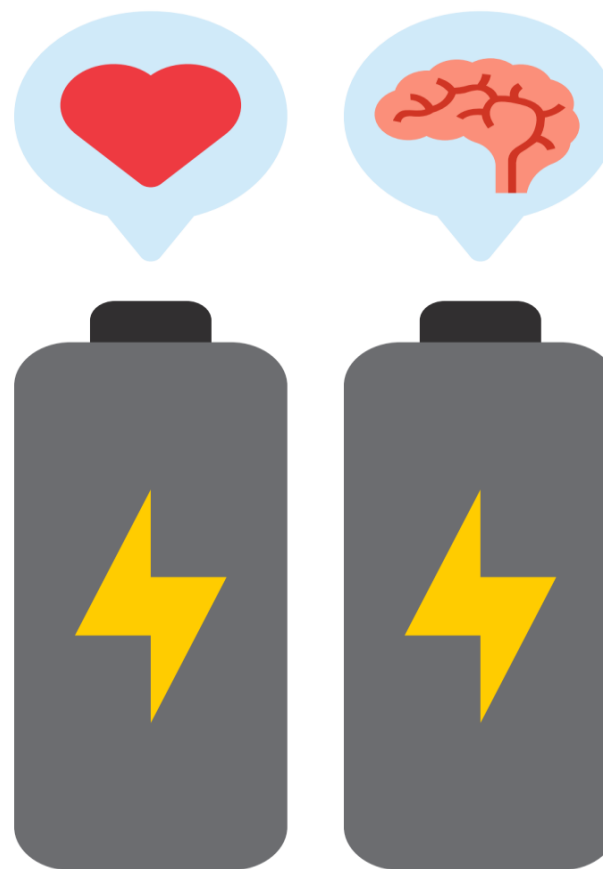
**Sóc una persona activa: faig esport,
camino, ballo...**

**M'envolto de persones que em fan
sentir bé.**

Escolto les meves emocions.

Dedico temps a les meves aficions.

#CarregaSalut





Descarrego bateries...

Dormo poc.

No menjo sa.

M'apalanco.

Passo del que sento.

No desconnecto de pantalles.

#CarregaSalut



Per tenir la bateria a *full*...

#CarregaSalut



Tinc una alimentació
saludable.



Evito els aliments
ultraprocessats.



Em moc sovint:
faig esport, camino...



Descanso les hores
necessàries.



Comparteixo el meu
dia a dia amb qui em fa
sentir bé.



Cuido el meu cos:
només en tinc un!

Amb petits canvis...

#CarregaSalut



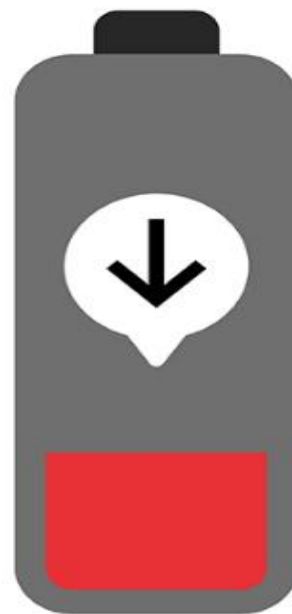
Més...

Fruita i hortalisses
Llegums
Fruita seca
Vida activa i social



Canvio a...

Aigua
Aliments integrals
Oli d'oliva verge
Aliments de temporada
i proximitat



Menys...

Sal i sucres
Carn vermella
i processada
Aliments
ultraprocessats

Participa en el sorteig #CarregaSalut

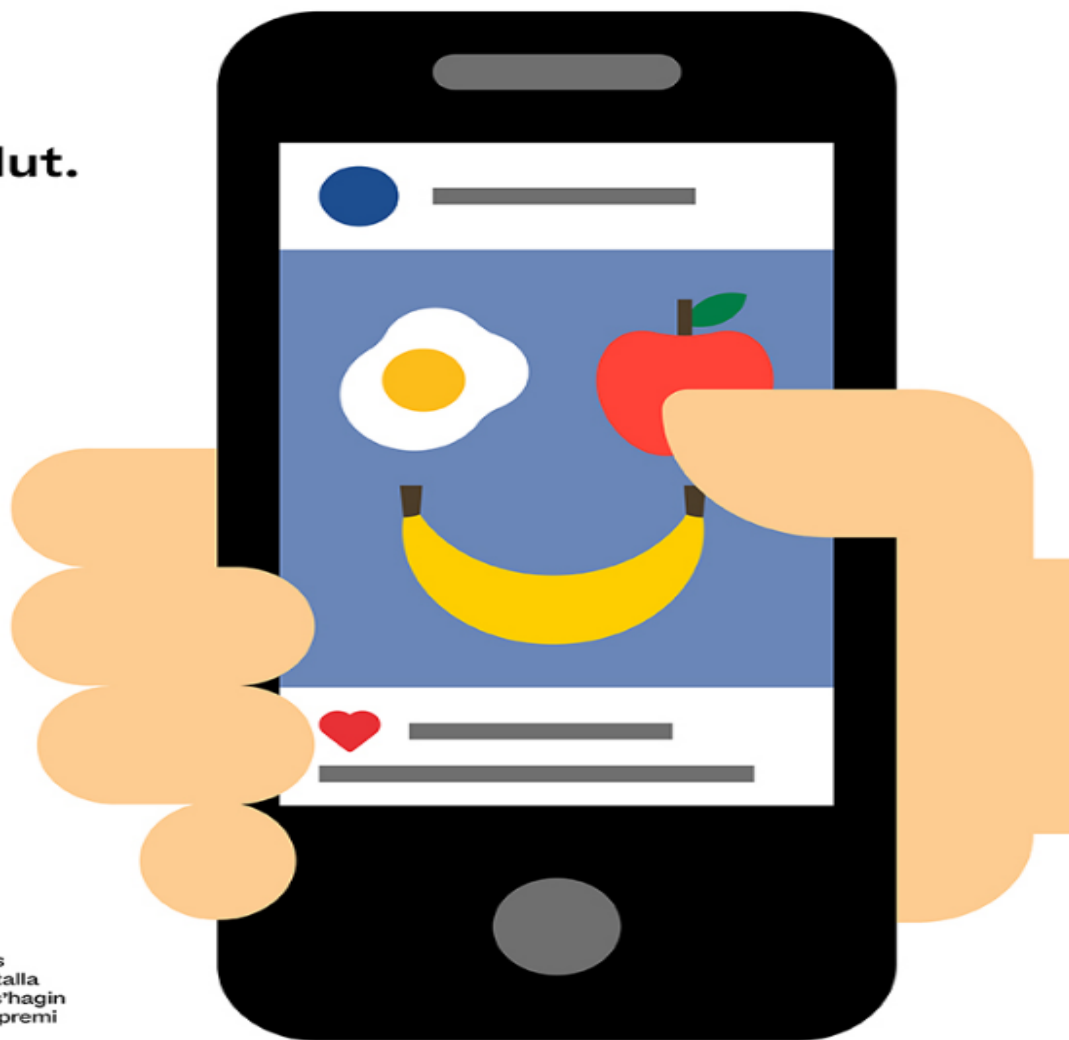
COM?

1. Segueix-nos!
2. Penja una foto del que et #CarregaSalut.
3. Fes un comentari amb el hashtag, etiqueta'ns i repta qui vulguis.

QUINS PREMIS?

Sortida amb caiac
(cinc persones)

Sortida amb moto
d'aigua (dues persones)



Cal seguir un compte d'Instagram de Joventut a les comarques gironines. Si tens un compte privat, fes-ne una captura de pantalla i envia'ns-la. Hi participaran totes les imatges apropiades que s'hagin compartit entre el 13 i el 20 d'octubre de 2021. L'acceptació del premi implica complir les condicions establertes.

#CarregaSalut

Campanya participativa
pel Dia Mundial de l'Alimentació 2021



Generalitat de Catalunya @joventutcat @salutcat

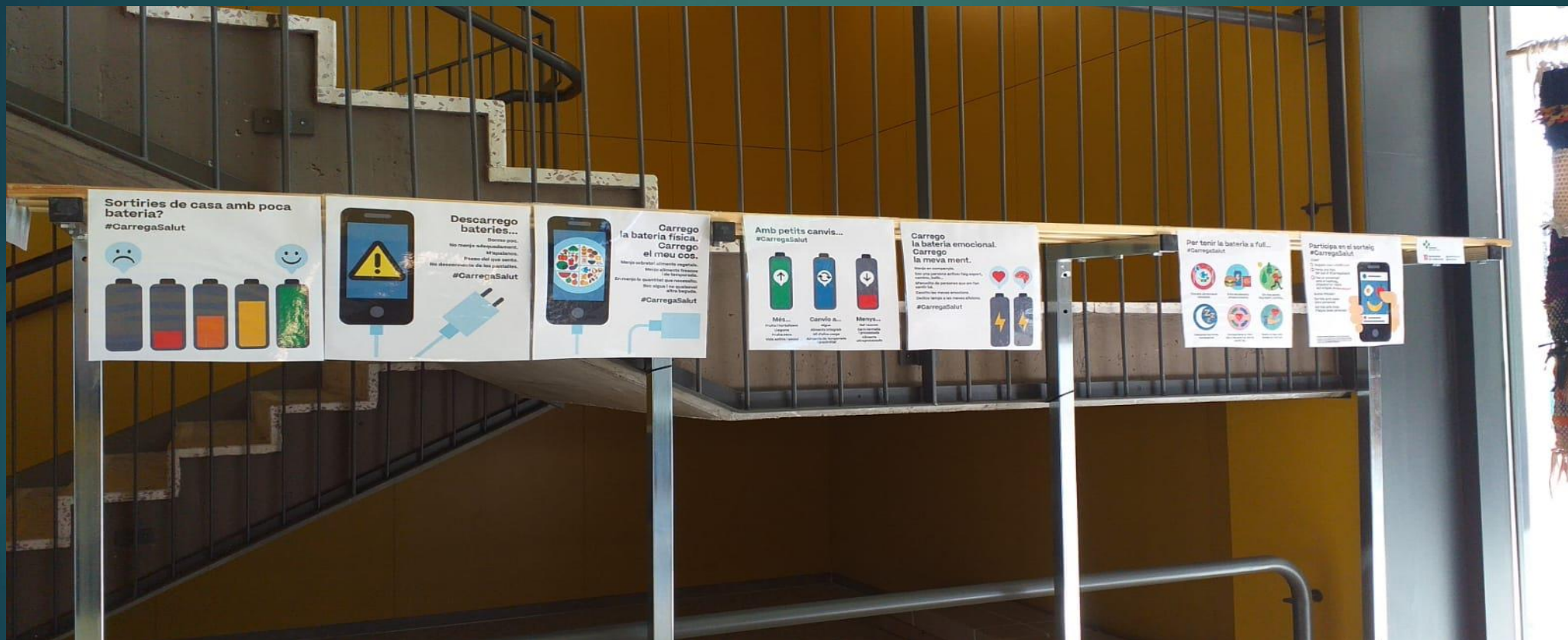
Activitat participativa d'alt



L'experiència a Vilablareix









Gràcies